

Stage d'hiver de Kung Fu Shaolin à Autrans du 8 au 9 Février 2020



# STAGE D'HIVER

# KUNG FU SHAOLIN



TOUS NIVEAUX !

À AUTRANS dans l'ISERE

Entraînement en extérieur à 1200m d'Altitude

du 8 au 9 Février 2020

Dirigé par Mohamed Rahim et Aziz Terchague



**Mohamed Rahim** : Champion International, 6 fois Champion de France, 2 fois Vice-Champion de France, Champion de France Sanda, Membre de l'Equipe de France Combat pendant 5 ans, 30 séjours en Chine au Temple de Shaolin, Diplômé Instructeur Fédéral, Ceinture Noire 5<sup>ème</sup> DAN.

**Aziz Terchague** : Professeur Diplômé d'Etat - Ceinture Noire 5<sup>ème</sup> DAN, Triple Champion de France, Triple Vainqueur de la Coupe de France combat sanshou, Membre de l'équipe de France pendant 2 ans, 35 séjours en Chine au Temple de Shaolin.

**Renseignements** : ✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice l'Exil

☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

**E-mail** : [kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr) / [association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr](mailto:association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr)

**Sites Internet**

[www.kungfudeveloppement.com](http://www.kungfudeveloppement.com)

<http://kungfushaolin.free.fr>

## PROGRAMME DU STAGE

Places limitées : réservez votre stage le plus rapidement pour être sûr d'avoir une place.

### SAMEDI

#### APRES MIDI :

#### De 15h00 à 16h30

- Course
- Echauffements
- Etirements
- QI GONG (étude des 8 pièces de brocard)
- Etude du tao des 5 Animaux (Groupe 1)
- Etude de la Chaîne à neuf sections (Groupe 2)
- Self défense – Combat - Clefs
- Relaxation - Méditation



#### SOIR :

#### De 00 h 00 à 1h 30 du matin :

- QI GONG
- Echauffements
- Technique de renforcement «à la Shaolin»
- Relaxation
- Douche pour les survivants!!!



Renseignements :

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice l'Exil

☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

E-mail : [kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr) / [association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr](mailto:association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr)

Sites Internet

[www.kungfudeveloppement.com](http://www.kungfudeveloppement.com)

<http://kungfushaolin.free.fr>

## Stage d'hiver de Kung Fu Shaolin à Autrans du 8 au 9 Février 2020

### **DIMANCHE**

#### **MATIN :**

#### **De 10h00 à 12h00 :**

- Course/Echauffement
- Renforcement musculaire
- Etirements
- QI GONG (étude des 8 pièces de brocard)
- Etude du tao de la chaîne
- Etude du tao des 5 Animaux



#### **Affaires à prévoir pour le stage :**

Pull - 2 paires de tennis (si possible, une paire de chaussure de neige) – K Way – Bonnet - Gants - tenue de kung-fu - Vêtements de rechange – Protections - serviettes de bain – maillot de bain

- Le programme du stage pourra subir de légères modifications à cause des intempéries.



#### **APRES MIDI :**

#### **De 14h30 à 16h30 :**

Révision du programme

- Séance photo-souvenir
- Délivrance du certificat de stage
- Fin du stage à 16h30



**Renseignements :** ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice l'Exil**

**☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43**

**E-mail :** [kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr) / [association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr](mailto:association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr)

**Sites Internet :** [www.kungfudeveloppement.com](http://www.kungfudeveloppement.com)

<http://kungfushaolin.free.fr>

## Stage d'hiver de Kung Fu Shaolin à Autrans du 8 au 9 Février 2020



### **BILAN DU STAGE :**

**A la fin du stage, les stagiaires auront acquis les connaissances suivantes :**

- ⇒ **Un Tao de Chaîne à neuf sections « Shaolin Jiu Ji Bian » Groupe N° 1**
  - ⇒ **Un Tao à mains nues « Tao des 5 Animaux » Groupe N° 2**
  - ⇒ **Acquisition de techniques de Chin Na – Clefs – Projections**
    - ⇒ **Connaissance des éléments de base du QI GONG**
    - ⇒ **Technique de self défense et combat (Shou Fa - Tui Fa )**
    - ⇒ **Acquisition de techniques d'étirement et de renforcement**
      - ⇒ **Travail de résistance et de mental**



**Renseignements :** ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice l'Exil**

**☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43**

**E-mail :** [kungfudeveloppement@yahoo.fr/](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr) [association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr](mailto:association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr)

**Sites Internet :** [www.kungfudeveloppement.com](http://www.kungfudeveloppement.com) <http://kungfushaolin.free.fr>

## L'HEBERGEMENT

### Les conditions de logements sont les suivantes :

Les stagiaires en pension complète seront logés dans des chambres pour 4 ou 6 personnes.

### Ces chambres comprennent :

- une salle de bain avec douche
- lits séparés
- placards
- possibilité de lits d'appoint pour les enfants en bas âge



## LES REPAS

### Le petit déjeuner :

Il sera pris au restaurant le matin, le petit déjeuner comprend :

- Café, Chocolat, Thé ...
- pain, beurre, confiture, viennoiserie
- laitages : yaourt ou fromage
- jus d'orange - fruits



### Le déjeuner et le dîner :

Il comprend :

- une entrée
- un plat de résistance
- le fromage
- un dessert
- vin

**Pour les végétariens et végétaliens merci de nous le signaler sur la feuille d'inscription.**

## LES ACTIVITEES

### Vous pourrez bénéficier de :

- piscine
- sauna, jacuzzi (fermé après 19h30)
- table de ping pong
- baby foot
- boulodrome
- terrain de basket, volley, foot...
- salle de musculation
- tir à l'arc...



**Toutes ces activités sont proposées à titre gratuit.**

**Renseignements :** ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice l'Exil**

**☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43**

**E-mail :** [kungfudeveloppement@yahoo.fr/](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr) [association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr](mailto:association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr)

**Sites Internet :** [www.kungfudeveloppement.com](http://www.kungfudeveloppement.com) <http://kungfushaolin.free.fr>

## MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

À renvoyer avec la fiche d'inscription suivante,  
accompagnée de votre règlement avant le 27 janvier 2020 selon la disponibilité restante.

À l'adresse : Association Kung Fu Développement –  
BP 122 – 38551 ST MAURICE L'EXIL

*Vous recevrez une confirmation d'inscription par email. (Si vous n'avez pas d'adresse mail, nous vous remercions de joindre une enveloppe timbrée à votre adresse postale.)*

Faites un choix entre les **deux forfaits proposés**

FORFAITS	TARIF	Cochez
STAGE UNIQUEMENT	140,00 Euros	<input type="checkbox"/>
STAGE + Pension Complète	169,00 Euros	<input type="checkbox"/>

Les tarifs indiqués sont calculés sur la base d'une chambre pour 6 personnes

- Pour les **accompagnateurs** (sans le stage): 140 Euros en pension complète
- Pour les personnes préférant arriver la veille, bien le préciser au moment de l'inscription

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Je soussigné(e),....., demeurant.....

**Déclare** vouloir m'inscrire au STAGE D'HIVER de KUNG FU à Autrans les 8 et 9 Février 2020

- J'arrive la veille (supplément de 89,00 Euros)
- Je commande la chaîne à neuf sections (20,00 Euros)

Je m'engage à verser le montant total correspondant à la réservation de ma participation à ce stage (libeller le chèque à l'ordre de « Kung Fu Développement »).

**Le règlement sera encaissé à la fin du stage.**

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

**SIGNATURE**

(Et signature obligatoire des parents pour les enfants mineurs)

**Renseignements :** ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice l'Exil**

☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

**E-mail :** [kungfudeveloppement@yahoo.fr/](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr) [association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr](mailto:association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr)

**Sites Internet :** [www.kungfudeveloppement.com](http://www.kungfudeveloppement.com) <http://kungfushaolin.free.fr>

## FICHE D'INSCRIPTION

Photo  
à  
Coller

M.

Mme

Mlle

NOM et Prénom :

Date de Naissance et Age :

Adresse complète  :

Numéro(s) de Téléphone  :

E-mail :

\* (Site Internet) :

Profession :

\* Style pratiqué et Nom du Club :

\* Nbre d'années de pratique / Grade :

\* Diplôme(s) ou titre(s) sportif(s) :

\* Autre(s) discipline(s) et/ou sport(s) :

Comment avez-vous connu l'association  
Kung Fu Développement ? :

Avez-vous des problèmes de santé  
particuliers ? :

\* *Facultatif*

**Renseignements :** ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice l'Exil**

**☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43**

**E-mail :** [kungfudeveloppement@yahoo.fr/](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr) [association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr](mailto:association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr)

**Sites Internet :** [www.kungfudeveloppement.com](http://www.kungfudeveloppement.com) <http://kungfushaolin.free.fr>

**AUTORISATION PARENTALE pour les 16 – 18 ans**

Je, soussigné : .....Père, Mère, Tuteur (1)

Demeurant à : .....  
.....

Tél. : .....

**AUTORISE MON ENFANT**

Nom : .....

Prénom : .....

Né(e) le : .....

à : .....



À participer au stage qui se déroulera à AUTRANS dans l'Isère du 8 au 9 février 2020.

Je donne mon accord pour tous transports et j'autorise la prise en charge médicale pour tout incident pouvant survenir pendant le stage.

Joindre obligatoirement un certificat médical de la saison “ apte à la pratique des arts martiaux ”

Pendant la semaine de stage, les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vols, dégradations, etc...

A \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_.

Faire précéder la signature de la mention manuscrite “ certifiée sincère et exacte ”

Signature

(1) Rayer les mentions inutiles

**Renseignements :** ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice l'Exil**

**☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43**

**E-mail :** [kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr)/ [association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr](mailto:association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr)

**Sites Internet :** [www.kungfudeveloppement.com](http://www.kungfudeveloppement.com) <http://kungfushaolin.free.fr>





## Lieu de rendez-vous pour le stage

### *L'ESCANDILLE à Autrans*

**Le Samedi à partir de 14h00**

#### Plan d'accès : Train + Autocar

- Prendre le train jusqu'à GRENOBLE
- Prendre la correspondance en autocar : Grenoble / Autrans

Coordonnées de la compagnie des Bus 08 20 83 38 33

Si vous signalez au chauffeur du bus que vous vous rendez à l'Escandille, le bus vous amènera jusqu'au centre.

#### Plan d'accès : en Voiture

- Sortie de l'autoroute à Grenoble
- Prendre la direction de Villard de Lans, LANS EN VERCORS
- Ensuite prendre la direction de AUTRANS
- Arrivé(e) dans la ville, suivre le panneau d'indication "ESCANDILLE"

**Pour tous renseignements complémentaires,  
N'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par e-mail.**

**Renseignements :** ✉ **KUNG FU DEVELOPPEMENT – BP 122 – 38551 St Maurice l'Exil**

**☎ : 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43**

**E-mail :** [kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr) / [association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr](mailto:association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr)

**Sites Internet :** [www.kungfudeveloppement.com](http://www.kungfudeveloppement.com) <http://kungfushaolin.free.fr>